

خودت باش

راهنمای نوجوانان برای خودپذیری
و عزت نفس پایدار

تألیف

میشل اسکین
کلی اسکین

ترجمه

دکتر سمیه منافی
دکتری برنامه‌ریزی شهری

داود منافی

کارشناس ارشد مشاوره



فهرست مطالب

۵.....	یادداشت ناشر
۸.....	مجموعه راه‌حل‌ها برای کمک فوری
۹.....	مقدمه مترجم
۱۰.....	معرفی
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول چه خبر از احساسی که دربارهٔ خودم دارم؟
۲۲.....	فصل دوم در پشت پردهٔ رفتارهای من چه می‌گذرد؟
۳۳.....	فصل سوم فهمیدن چه چیزی برای تان مهم است؟
۴۶.....	فصل چهارم با خود و دیگران ارتباط برقرار کنید
۵۹.....	فصل پنجم ذهن‌آگاهی و منتقد درون
۷۶.....	فصل ششم من در طوفان هیجانی
۹۵.....	فصل هفتم روابط و رفتارهای یاری‌بخش
۱۰۶.....	فصل هشتم چگونه در مسیر بمانم؟
۱۱۰.....	منابع
۱۱۱.....	درباره نویسندگان

یادداشت ناشر

همه ما در حال دست و پنجه نرم کردن با بخش‌هایی از وجود خود هستیم و احساس می‌کنیم در برخی جنبه‌ها آنگونه که باید خوب نیستیم. اما این نیاز مشترک آدمیان برای دیده شدن، نه تنها طاقت‌فرسا و ناامیدکننده است، بلکه تنهایی را هم افزون‌تر می‌کند. همان‌طور که در ادامه، در حالی که داستان‌های مبارزه و تلاش برای کافی بودن را می‌خوانید، تمرینات را نیز انجام دهید و منتقد درونی خود را به چالش بکشید و یاد بگیرید که خودتان را بپذیرید، درست همان‌طور که هستید و با همان شفقت و گرمی که دوست صمیمی خود را می‌پذیرید.

جانت ماروتا، دکترای تخصصی، نویسنده کتاب پنجاه قدم از ذهن آگاهی تا عزت‌نفس

بسیاری از جوانان با احساس «خوب نبودن» یا باور اینکه چیزی اساساً در آن‌ها اشتباه است، دست و پنجه نرم می‌کنند. «خودت باش» راهنمای گام‌به‌گام برای خنثی کردن باورهای منفی است. میشل و کلی اسکین، ابزارهایی برای درک و فهم خود، شناسایی نقاط قوت و تغییر عادت‌های ناسالم ارائه می‌دهند. آن‌ها ذهن آگاهی و خودشفقتی را به زبان ساده آموزش می‌دهند به طوری که هر کسی را مجذوب خود خواهد کرد، حتی کسانی که به کتاب‌های خودیاری اعتماد کافی ندارند.

آن ماری دوبوز، کارشناس ارشد ازدواج و خانواده‌درمانی (MFT¹)، نویسنده کتاب کار کمال‌گرایی در نوجوانان

این کتاب ابزارهای مؤثر برای مقابله با احساس بی‌کفایتی، بی‌ارزشی و عزت‌نفس پایین ارائه می‌کند که در بین نوجوانان بسیار رایج است. خوانندگان، استراتژی‌هایی را برای خودپذیری، تغییر الگوهای تفکر منفی و برقراری ارتباط مؤثر یاد می‌گیرند. این کتاب مانند آب زلال و شفاف است و خواندن آن آسان و پر از تمرین‌های عملی است. توصیه می‌شود حتماً این کتاب را مطالعه کنید.

مارتین ام آنتونی، دکترای تخصصی، صاحب برد روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا (ABPP²)، استاد روانشناسی در دانشگاه رایرسون در تورنتو، کانادا و نویسنده کتاب کار شرم و اضطراب اجتماعی و کتاب کار ضد اضطراب.

1. Marriage and Family Therapy
2. American Board of Professional Psychology

«خودت باش» به نوجوانان کمک می‌کند تا با شفقت هر چه بیش‌تر به زندگی خود نگاه کنند. داستان‌ها و تمرین‌های این کتاب، با شرایط طیف گسترده‌ای از خوانندگان مطابقت دارد. پس چه کتاب مفیدی. بن سدلی، دکترای تخصصی، روانشناس بالینی و نویسنده کتاب راهنمای نوجوانان برای پذیرش آنچه نمی‌توانند تغییر دهند.

این کتاب یک راهنمای زیبا، برای خودپذیری در برابر انتقادهای بی‌امان منتقد درونی است. احساس اینکه فرد به اندازه کافی خوب نیست و لیاقت چیزهای خوب را ندارد، منبع عظیمی از درد است. خواندن این کتاب یک بازی تغییردهنده است و یک نفس شفابخش از مهربانی و خودشفقتی است. متیو مک کی، دکترای تخصصی، نویسنده کتاب عزت نفس.

میشل اسکین کتاب زیبا و مفید دیگری بر ای‌مان نوشت؛ مانند سایر کتاب‌هایش، دستانش از طریق صفحات کتاب با پیام راهنمایی و تشویق بسیار ملایم برای یاددادن دراز می‌شود. در زمانی که نوجوانان احساس غصب، انزوا و شنیده نشدن می‌کنند، میشل صدای منحصر به فرد و اطمینان‌بخش خود را به گوش آن‌ها می‌رساند. یک ندای نجات‌بخش از آن مکان تاریک تنفر و انتقاد بی‌امان از خود که بسیاری از نوجوانان هر روز با آن مواجهه‌اند.

این بار به صدای مشاوره خردمندانه میشل، صدای دخترش کلی نیز اضافه شده است. اغلب نوجوانان احساس می‌کنند که مشاورشان آن‌ها را در میانه راه رها کرده و بنابراین نمی‌دانند که از کجا باید سفر خود را شروع کنند. کلی، با خرد جوانی خود، پیشنهاد زیبایی می‌دهد: «سلام، در این کتاب درباره همه این‌ها صحبت می‌کنیم، که این رفتارها چگونه کار می‌کنند، خواهید دید کار چندان سختی نیست» چه تشویق قدرتمندی.

توماس رابرتی، مددکار بالینی اجتماعی (LCSW¹)، روان‌درمانگر، هیپنوتیزم درمانگر بالینی، مدرس ذهن آگاهی و مراقبه و نویسنده کتاب کار ذهن آگاهی.

در دنیای فریب‌کار خودپذیری، میشل و کلی اسکین ابزاری قدرتمندی در اختیار نوجوانان قرار داده‌اند تا به آن‌ها کمک کند مسیرشان را بیابند. حرف‌های آن‌ها قابل تأمل، اصیل و مشفقانه است. نوجوانان با داستان‌های واقعی، رابطه همدلانه برقرار می‌کنند و یاد می‌گیرند که خود واقعی‌شان را در آغوش بگیرند و دوست بدانند.

جولیا وی. تیلور، دکترای تخصصی، مربی مددکاری در دانشگاه ویرجینیا در شارلوتزویل، نویسنده

1. licensed Clinical Social Worker

کتاب کار تصویر بدن برای نوجوانان و نویسنده همکار کتاب مدیریت زورگویی دیگران (کتاب کار برای نوجوانان).

«خودت باش» با صدایی محتاط و متفکرانه با بسیاری از نوجوانانی که احساس نارضایتی نسبت به خود دارند، صحبت می‌کند. این کتاب مملو از تمرینات دقیقی است که بر پایه خودپذیری و خودشفقتی ارائه شده است و در نهایت نوجوانان، قدرتی را تجربه می‌کنند که از خود واقعی آنها نشأت می‌گیرد.

مایکل تامپکین، دکترای تخصصی، صاحب برد روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکا، نویسنده همکار کتاب کار افزایش آرامش و کاهش استرس برای نوجوانان و مدیر برنامه مرکز شناخت‌درمانی در منطقه خلیج سان‌فرانسیسکو.

مجموعه راه‌حل‌ها برای کمک فوری

امروزه جوانان به نسبت گذشته نیازمند منابع بیش‌تر در خصوص سلامت روان هستند. به همین دلیل انتشارات new harbinger اقدام به انتشار مجموعه راه‌کارهای کمک فوری به‌ویژه برای نوجوانان نموده است؛ که توسط روان‌شناسان، پزشکان و متخصصان برجسته تدوین شده است. در اصل این مجموعه نکات و راه‌کارهای عملی برای مقابله با انواع موضوعات بهداشت روان و چالش‌های زندگی نوجوانان از جمله افسردگی و اضطراب، پرخاشگری، اختلال پرخوری، تروما و مشکلات عزت‌نفس ارائه می‌دهد.

مطالعات نشان داده که افراد جوان‌تر، وقتی مهارت‌های مقابله سالم با چالش‌ها را یاد می‌گیرند، بعدها در بزرگسالی بهتر از کسانی که این مهارت‌ها را نیاموخته‌اند، قادر به حل تعارضات و مشکلات خود خواهند بود. این کتاب‌های جذاب، ابزارهای لازم برای رشد و پیشرفت در محیط خانه، مدرسه و بزرگسالی را در اختیار نوجوانان قرار می‌دهند.

کتاب حاضر بخشی از چاپ جدید مجموعه راهنمای کمک‌های فوری است که توسط روان‌شناس مشهور کودک لارنس شاپیرو تألیف شده است. برای دسترسی به لیست کاملی از کتاب‌های این مجموعه، به سایت newharbinger.com مراجعه کنید.

مقدمه مترجم

تمام آنچه که میشل اسکین از باورهای مرکزی می‌گوید، زندگی زیسته و نازیسته ما در این جهان خاکی است و در سراسر این کتاب، نویسنده در تلاش است خودپذیری را با روش‌های متعدد در ما نهادینه سازد. چرا که معتقد است برآیند رنج‌ها ریشه در عدم خودپذیری است و برای همین منظور می‌کوشد تا چیزی که موجب آن شده است را به ما بفهماند؛ یعنی همان باورهای مرکزی.

آنچه در این کتاب به آن پرداخته شده است تجربه هیجاناتی است که در ما احساس ناخوشایند ایجاد می‌کنند، و به نظر می‌رسد اثر این هیجانات بیشتر در ایام نوجوانی احساس می‌شود. برای همین منظور، میشل با ظرافت خاصی که از قلم او سراغ داریم این موضوع را به زیبایی موشکافی کرده است و علت بروز چنین هیجاناتی را در موقعیت‌های مختلف ریشه‌یابی کرده است و قصد دارد ما را از ریشه هیجانانگیز آگاه سازد تا از طریق خودآگاهی بتوانیم در لحظه، متوجه فعل و انفعالاتی که در نتیجه تجربیات مختلف در ما ظهور می‌کند باشیم و آگاهانه با آن هیجانات وارد تعامل شویم. بی‌شک هرگز امکان حذف چنین هیجاناتی وجود نداشته و نخواهد داشت اما مسلم آن است چنین فرایندی در بلندمدت نجات بخش خواهد بود و ما را از شر حال بد آنها خلاص خواهد کرد. پس تجربه این کتاب را از دست ندهید.

معرفی

تألیف این کتاب بدون پشتیبانی متیو مکی، کاترین میرز و الیزابت هولیس هانسن امکان‌پذیر نبود. آن‌ها از آغاز نگارش کتاب، از ما حمایت کردند و اهمیت باورهای منفی را برای ما آشکار کردند. افراد زیادی هستند که از ابتدا تا انتهای این کتاب، در تلاش برای بهبود و توسعه آن بوده‌اند. کارهایی که این افراد در چنین تجربه‌ی دلپذیری برای ما انجام دادند، قابل توجه و جای بسی تشکر و قدردانی است. همین‌طور می‌خواهم از دخترم کلی که از درخواست من برای همراهی در مسیر تألیف این کتاب استقبال کرد، تشکر کنم. وقتی من و کلی شروع به نوشتن اولین کتابمان (مهارت‌های ارتباطی برای نوجوانان) کردیم، او یک دانش‌آموز دبیرستانی بود و وقتی تألیف کتاب تمام شد، کلی اولین سالی بود که وارد دانشگاه شده بود و الان که در حال نوشتن این کلمات هستیم، او سال دوم مقطع کارشناسی ارشد خود را در دانشگاه می‌گذراند. نوشتن کتاب در دوره دبیرستان، به او کمک کرد تا بتواند از پس تعهد نوشتن پایان‌نامه در مقطع کارشناسی ارشد بریاید و آن را یاد بگیرد. برای من نوشتن کتاب با همراهی کلی، تجربه‌ی فوق‌العاده‌ی بی‌نظیری بود. حالا امکان آن فراهم شده که دوباره نوشتن کتاب را با هم تجربه کنیم. باید اعتراف کنم در این راه بسیار آموخته‌ام و بسیار شکرگزارم.

دوستانمان را که از راه‌های دور و نزدیک ما را پشتیبانی می‌کنند در آغوش می‌کشیم، دوستانی که ما را می‌پذیرند درست همان‌طور که هستیم. در این خصوص سی اس لوئیس به بهترین وجه گفته است: «دوستی در آن لحظه متولد می‌شود که یک نفر به دیگری بگوید: (چی! تو هم؟ فکر می‌کردم فقط من این‌طوریم)». خوب است یادآوری کنم که ما تنها نیستیم.

و در آخر، به سه مرد مهم در زندگی‌ام - جیک، اریک و کلیس دادیو - فقط می‌خواهم بگویم: (شما بهترینید).

مقدمه

زمانی که درباره خودتان احساس بدی دارید و به نوعی در حال جنگیدن با خویشتان هستید، ممکن است حتی احساس بدتری را هم تجربه کنید، چون فکر می کنید با درد خود تنها هستید و این گونه تصور می کنید که اگر فقط یک نفر رنج مرا بفهمد احساس بهتری خواهم داشت؛ اما درعین حال به آن واقف هستید که اگر بخواهید کسی رنج شما را درک کند، بایستی بخش هایی از خودتان را برای او آشکار کنید، درواقع خودتان را با او به اشتراک بگذارید، همان خودی که همیشه در تلاش برای پنهان کردن آن بوده اید؛ اما اگر احساس می کنید بی کفایت و بی ارزش هستید و نقص های متعددی دارید یا مدام شکست می خورید؛ حالا وقت آن است که بدانید تنها نیستید. بهتر است به شما این اطمینان را بدهم که همه ما در حال مبارزه با جنبه هایی از خودمان هستیم. جالب است بدانید، این احساسات توسط شبکه های اجتماعی از طریق پیام های مستمر و در حال تغییر در مورد شکل ظاهری و آنچه باید انجام دهید تا مورد پذیرش دیگران قرار گیرید، تقویت و بدتر می شود، که می تواند باعث شود شما احساس کنید لازم است قسمت هایی از خود را پنهان کنید که کامل نبوده و یا با هنجارهای گروه مورد نظر شما هم خوانی ندارد و این تفکر می تواند راه حلی باشد برای حفاظت از خودتان.

در ابتدا، قصد دارم کلمه نقص را توضیح دهم که در سراسر کتاب با آن سروکار داریم. این کلمه اشاره به یکی از باورهای مرکزی دارد که هر فردی درجه ای از آن را در زندگی خود تجربه می کند. اگر چنین احساسی دارید، یعنی یک جای کار می لنگد. البته مقدار این احساس در یک طیف قرار دارد یعنی از کم تا زیاد. به طوری که ممکن است احساس شما در هر قسمتی از این طیف قرار گیرد. ممکن است در بعضی بخش های زندگی یا در تمام مراحل زندگی با این احساس مواجه شوید. ممکن است فقط در مورد خودتان این احساس را داشته باشید و یا در ارتباط با خانواده و گذشته و یا جامعه با آن روبرو شوید. ممکن است احساس کنید دیگران در برخورد با شما سریعاً به آن پی می برند یا بالعکس تصور کنید این احساس برای دیگران چندان قابل مشاهده نیست. به هر حال فرقی نمی کند در نهایت گرفتار احساسی هستید که باعث شرم و خجالت در شما می شود.

وقتی بخش هایی از وجود خود را غیرقابل پذیرش می یابید، احتمالاً احساس بعدی شما شرم خواهد بود و وجود شرم نیز مانع از آن خواهد شد که بتوانید خود اصیل و واقعی تان را ارائه کنید و حتی می تواند امکان ارتباط عمیق را از شما بگیرد. ممکن است احساس کنید خودافشایی و به اشتراک گذاری بخش های از وجودتان که همیشه در حال پنهان کردنش بوده اید، غیرممکن است به این

خاطر که باور دارید عواقب آن برای شما شرم و خجالت خواهد بود. ممکن است هرکسی تصور کند تنها راه این است که بخش‌هایی از خودش را پنهان کند؛ این باور ممکن است از طرف خانواده به‌عنوان مکانیسمی برای بقاء به فرد منتقل شده باشد یا ممکن است چیزی باشد که شما از تعامل با هم‌سالان یا انتظارات اجتماعی یاد گرفته‌اید. منع آن هرچه باشد، نتیجه یکسان است: شما به‌طور کامل زندگی نمی‌کنید یعنی از زندگی خود لذت نمی‌برید.

مبارزه دائمی با احساساتی همچون بی‌ارزشی و حقارت، با باورهای شکل‌گرفته در دوران کودکی و نوجوانی آغاز می‌شود. این کتاب، نوجوانان را قادر می‌سازد تا این باورها را قبل از ریشه‌دار شدن و ایجاد مشکلاتی مانند افسردگی، اعتیاد و روابط ناموفق در بزرگسالی، شناسایی و از بین ببرند. این کتاب راهی پیش پای شما قرار می‌دهد تا بر اساس خویشتن اصیل خود و درست بر اساس آنچه هستید بتوانید احساسات خود را درک کرده و فهم خود را نسبت به خویشتن و تأثیر آن بر دیگران تغییر دهید.

ابتدا، نگاهی خواهید کرد به باورهایتان درباره خود و دیگرانی که سبک زندگی‌شان همانی است که شما می‌خواهید و سزاوار آن هستید. شما یاد خواهید گرفت که چگونه با پذیرفتن نقص‌ها و پذیرفتن تمام خودتان، از این احساس نقص و افکار تحریف‌شده آزاد شوید و با شناسایی ارزش‌های خود - یعنی تصمیم‌گیری درباره آنچه واقعاً برای شما مهم است - به این مهم دست خواهید یافت. وقتی به ارزش‌های خود پایبند باشید، کمتر احساس می‌کنید که توسط عقاید و انتقادات دیگران مغلوب شده‌اید.

سپس در مورد شفقت یاد می‌گیرید، از همه مهم‌تر، پرورش خودشفقتی، هم‌زمان با احساس شفقت نسبت به دیگران و پذیرش شفقت دیگران نسبت به خود. در مرحله بعد، ذهن‌آگاهی را به‌عنوان ابزاری برای پذیرش خود یاد می‌گیرید. هنگامی که افکار و باورهای منفی تحریک می‌شوند، ذهن‌آگاهی می‌تواند به کمک شما بیاید تا با تجربه فعلی خود در زمان حال بمانید به‌جای اینکه بر اساس شکست‌های قبلی واکنش نشان دهید. با استفاده از این مهارت‌ها، شما می‌توانید احساسات خود را درک کنید، ناراحتی ناشی از آن را تحمل کنید و اقداماتی انجام دهید که برای شما ارزشمند است و بر همین اساس مهارت‌های ارتباطی مؤثری را خواهید آموخت تا بتوانید از راه معناداری با افراد دیگر ارتباط برقرار کنید.

همه این‌ها به شما امکان می‌دهد خود اصیل و واقعی‌تان را بپذیرید (دقیقاً همان‌طور که هستید) و ارتباطات عمیقی با دیگران برقرار کنید.

فصل اول

چه خبر از احساسی که درباره خودم دارم؟

چه ۱۲ ساله باشید چه ۱۹ ساله، باورهایتان در حال حاضر نشأت گرفته از تعامل شما با محیط است. منظور از محیط هر چیزی است که از طریق رسانه‌های اجتماعی، خانواده، دوستان، هم‌سالان، مدرسه، جامعه، کتاب‌هایی که می‌خوانید، نمایش‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که تماشا می‌کنید و مجلاتی که می‌خوانید، همه و همه به‌گونه‌ای با شما در ارتباط‌اند که در نهایت باورهای شما راجع به خود، دیگران و دنیای اطرافتان را ایجاد و تقویت کنند.

اگر باورهای اولیه باعث شود احساس کنید که به نوعی شایسته و باکفایت نیستید، این توانایی را هم دارند که چنان تثبیت شوند که از بین بردن آن‌ها دشوار شود. با ادامه خواندن و کامل کردن تمرینات این کتاب، درک و شناخت شما از باورهای منفی درباره خودتان آغاز می‌شود و در ادامه با شفقت با آن‌ها ملاقات می‌کنید و خود را همان‌طور که هستید می‌پذیرید. تمرینات این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا از تجربیات خود، بینشی کسب کنید که بتوانید در بزرگسالی با سهولت و اعتمادبه‌نفس، قدرت مقاومت در برابر همه فراز و نشیب‌های زندگی را داشته باشید.

تصور شما درست است؛ باورهای شما درباره خودتان مخلوطی از باورهاست. به احتمال زیاد، درباره خودتان باورهایی دارید که مثبت هستند. ممکن است به راحتی با دیگران دوست شوید، موهای زیبایی دارید، با خواهر و برادر خود رابطه خوبی دارید، از نظر تحصیلات عالی هستید، در ورزش مهارت خوبی دارید و همچنین احتمال دارد که شما در مورد خودتان باورهایی داشته باشید که منفی هستند. در حقیقت این امر بدین معناست که در حال پنهان کردن بخش‌هایی از خودتان هستید، همان بخش‌هایی که می‌ترسید مورد قضاوت قرار گیرند و یا مورد پذیرش قرار نگیرند و یا هر دو؛ و حتی ممکن است تصور کنید گاهی نرمال نیستید. حتی ممکن است درباره هویت خود دیدگاه‌هایی داشته باشید با اینکه می‌دانید هیچ کنترلی بر روی آن‌ها ندارید یا حتی جنبه‌های هویتی خود را دوست نداشته باشید مثل قومیت، مذهب، خانواده، فرهنگ، قد، فرم بدن و رنگ چشم و... که فقط خودتان متوجه این موضوع می‌شوید. مطمئناً در زندگی با جنبه‌های مختلفی روبرو می‌شوید که از کنترل شما خارج است، زیرا شخصیت شما برگرفته از والدینی است که بخش‌های مهمی از زندگی شما را کنترل کرده‌اند-

اینکه کجا زندگی می‌کنید، در چه مدرسه‌ای تحصیل می‌کنید، فعالیت‌هایی که اجازه مشارکت در آن‌ها را دارید یا ندارید، با چه کسی می‌توانید دوست باشید، با چه کسی می‌توانید قرار بگذارید- (فهرست ادامه دارد) و در نتیجه در برخی از این موارد احساس خوبی ندارید به عبارتی احساس ناکافی بودن، نقص یا نداشتن مهارت‌های کافی را تجربه می‌کنید که نتیجه برخی از این موارد است.

این کتاب برای کمک به شما در جهت آگاهی از باورهای منفی تألیف شده است؛ چراکه باورهای منفی سدی خواهند بود در برابر شما تا نگذارند قدم در مسیر ارزش‌هایتان بگذارید، یا حتی ممکن است مانع از کاوش و شناخت خود و همچنین به اشتراک‌گذاری همه بخش‌های شخصیت و ایجاد روابط معنادار شوند. ابتدا به باورهای شما درباره خودتان، سپس به تصور شما از باورهای دیگران نگاهی خواهیم داشت، یعنی به همه باورهایی که مانع پذیرش تمام جنبه‌ها توسط خودتان می‌شود. درک آنچه این چرخه منفی را آغاز کرده است اولین قدم برای از بین بردن آن است. پس از اینکه نسبت به باورهای خود آگاهی پیدا کردید، خواهید آموخت که چگونه با افکار منفی که می‌توانند باورهای منفی شما را تقویت کنند، کنار بیایید و ابزارهایی برای رهایی از رفتارهایی که احساس نقص، بی‌کفایتی و بی‌ارزشی و شکست را تقویت می‌کنند، به دست آورید.

باورهای منفی

هر نوجوان (وقتی می‌گوییم هر نوجوان یعنی شما تنها نیستید) تا حدی با احساس بی‌کفایتی، نقص و بی‌ارزشی دست‌وپنجه نرم می‌کند. این امر بر عزت‌نفس او تأثیر خواهد گذاشت که ممکن است مانع پیشرفت و یا مانع از برآورده شدن احساس رضایت از تعاملات و پذیرش هم‌سالان شود. مثل همه آدم‌ها، شما هم نگران فکر مردم درباره خودتان هستید و حتی ممکن است زمان‌هایی را صرف مقایسه خود با همکلاسی‌هایتان کنید. در اصل این شبکه‌های اجتماعی هستند که معیارهای مقبولیت را تعریف می‌کنند. این امر می‌تواند منجر به احساس نقص در شما شود- مثل سایر مردم عالی به نظر نمی‌رسد- وقتی این احساسات در طول زمان به مرور تکرار شوند، می‌تواند منجر به احساساتی همچون شرم، افسردگی، اضطراب و گوشه‌گیری شود. در واقع ما آدم‌ها همیشه نیاز به ارتباط داریم و وقتی ارتباطات سالم برقرار می‌کنیم، پیشرفت خواهیم کرد؛ بنابراین منطقی است که بخواهیم توسط دیگران پذیرفته شویم و می‌ترسیم که به اندازه کافی خوب نباشیم و از طرف آن‌ها طرد شویم. در واقع، ممکن است تمام تلاش خود را بکنید تا مانع قضاوت یا طرد دیگران شوید این امر ممکن است شامل جلب تأیید دیگران، ناتوانی یا عدم تمایل به تصمیم‌گیری بدون تأیید دیگران یا بی‌تحملی در شنیدن حتی انتقادات ملایم باشد. ممکن است پذیرفتن و به اشتراک گذاشتن قسمت‌هایی از خودتان که خارج از کنترل شماست بر ای تان دشوار باشد، یا احساس کنید که برای اینکه موردپسند و پذیرش دیگران قرار

بگیرید باید روش ویژه‌ای را در پیش بگیرید. یا ممکن است برای یافتن راه‌های حواس‌پرتی مردم از نشانه‌های احساس نقص و بی‌ارزشی خودتان، بیش‌تر انرژی خود را روی دیگران متمرکز کنید. ممکن است از قبل به بخش‌هایی از خود فکر کنید که احساس بی‌ارزشی در شما ایجاد می‌کنند، یا اینکه از دیگران پنهان می‌شوید زیرا از بازخوردهای آن‌ها ترس دارید و حتی ممکن است شما را از شناخت توانایی خود برای ساخت روابطی که سزاوار آنید، بازدارد.

اجازه دهید داستان نوجوانانی را بشنویم که احساس نقص و تأثیر آن بر زندگی‌شان را به اشتراک گذاشته‌اند.

کاملی

کاملی در مرکز توجه تیم بسکتبال دبیرستان خود قرار دارد به عبارتی یک جنگجو به حساب می‌آید؛ او سخت کار می‌کند اما در عین محبوبیت بسیار ساکت و آرام است. برخی از دوستان و هم‌سالانش سکوت کاملی را نشانه سرد بودن او می‌دانند. به‌رحال بیش‌تر ترجیح می‌دهد ساکت باشد. او بیش‌ازحد درگیر برتری در رقابت‌های بسکتبال است و همین‌طور می‌خواهد یک هم‌تیمی و دوست قابل‌اعتماد برای دوستانش باشد.

حالا اجازه دهید از کاملی درباره تجاربش بشنویم:

من از هم‌صحبتی طولانی با آدم‌ها وحشت دارم، زیرا می‌ترسم در طی این هم‌صحبتی متوجه شونم که من یک احمق هستم. وقتی کوچک‌تر بودم و در شهر دیگری زندگی می‌کردیم، دچار لکنت زبان شدم. پدر و مادرم مرا به یک دوره گفتاردرمانی فرستادند. به‌طوری‌که توانستم در بیش‌تر اوقات، از آن لکنت لعنتی خلاص شوم؛ اما هنوز وقتی عصبی می‌شوم یا استرس به سراغم می‌آید، دوباره سروکله لکنت زبان پیدا می‌شود. تمسخرهایی را که در کودکی در نتیجه لکنت زبان تجربه کرده‌ام را به یاد دارم. روزهایی بود که نمی‌خواستم از رختخواب بیرون بیایم و به مدرسه بروم. اکنون این بخش از خودم را پنهان می‌کنم زیرا می‌ترسم که به‌عنوان فرد بی‌کفایت مورد قضاوت دیگران قرار بگیرم و طرد شوم.

تجارب کاملی در دنیای واقعی، به‌عنوان ستاره بسکتبال دبیرستان، کاملاً با تجربه درونی او در تضاد است. این امر معمولاً مانعی برای ایجاد ارتباطات عمیق‌تر با دیگران ایجاد می‌کند. به‌طوری‌که می‌ترسیم اگر دیگران بخش‌های از ما را که ناقص، ناکافی، معیوب یا دارای نقص هست را ببینند ما را طرد کنند. آیا نگران این موضوع هستید که دیگران در صورت آگاهی از بخش‌هایی از شما (که در حال دست‌وپنجه نرم کردن با آن‌ها هستید)، نظرشان تغییر کرده و دیگر در مورد شما دیدگاه خوبی نداشته باشند.

گایا

گایا یکی از هزاران ستاره شبکه‌های اجتماعی است. او هزاران دوست و دنبال کننده در فیس‌بوک، اینستاگرام و اسنپ‌چت دارد. گایا زیبا و باهوش است و معتقد است مردم نمی‌توانند به او کمک کنند و فقط پست‌هایش برای آن‌ها موردپسند است. گایا برای پوشش، همیشه از لباس‌های مد روز استفاده می‌کند و اغلب به روش‌های جالب، لباس‌های خاص به تن می‌کند و همیشه برای عکس‌هایی که پست می‌کند مطالب هوشمندانه‌ای انتخاب می‌کند. همه می‌خواهند یا او را دنبال کنند و یا مثل او باشند.

در ادامه تجارب گایا را خواهیم خواند:

هر لحظه از روز، من مشغول کارهایی هستم که باید انجام دهم تا از طرف دنبال کننده‌ها، مورد تأیید قرار گیرم. من برای پست‌هایم طوری برنامه‌ریزی می‌کنم که حتماً شامل جزئیات تحریک‌کننده نیز باشد. قبل از اینکه بخوام عکسی را به اشتراک بگذارم حداقل بیست عکس سلفی می‌گیرم، سپس آن را ویرایش کرده و فیلتری را انتخاب می‌کنم که باعث می‌شود همان‌طور که می‌خواهم به نظر بیایم. پس از انجام این کار، بایستی مطالب مناسبی برای عکسی که به اشتراک می‌گذارم انتخاب کنم. انگار در ترس همیشگی تأیید نشدن از طرف هم‌سالانم گرفتار شده‌ام. من واقعاً هیچ دوست صمیمی ندارم، زیرا می‌ترسم آن‌ها در نهایت متوجه این موضوع شوند که پست‌های عالی من، با احساس نقص و شرمی که دارم بسیار متفاوت است.

گایا تصویری را که می‌خواهد برای دیگران به نمایش بگذارد در طول زمان با دقت هرچه تمام‌تر، پرورش داده است. مقایسه‌های مداوم در رسانه‌های اجتماعی، احساس عزت‌نفس او را کاهش داده چراکه احساس می‌کند برای اینکه موردپسند واقع شود، چه در رسانه‌های اجتماعی و چه در زندگی واقعی، باید به روشی خاصی عمل کرده و دیده شود؛ بنابراین تلاش‌های مضاعف برای حفظ این تصاویر دروغین، توانایی او را در ایجاد ارتباط عمیق با دیگران تحت تأثیر قرار داده است. آیا احساس می‌کنید که تمام سرمایه‌گذاری شما نیز در مسیر جلب تأیید دیگران و پنهان کردن بخش‌هایی از خودتان است که آن‌ها را دوست ندارید؟

لی‌لا

لی‌لا از ده سالگی شروع به ملاقات با روان‌پزشک و مصرف داروهای ضدافسردگی کرد. به‌عنوان تنها فرزند خانواده، زمان‌های زیادی را در خلوت و تنهایی سپری می‌کرد. پدر و مادرش کم‌کم نگران این موضوع شدند که ممکن است مشکلی پیش آمده باشد، زیرا لی‌لا علاقه‌ای به گذراندن وقت با

همسالان خود یا انجام فعالیت‌هایی که اقتضای سسش بود نشان نمی‌داد؛ اما از زمانی که مصرف داروهای روان‌پزشکی را شروع کرد به نظر می‌رسید، انزوای او کمتر شده و بیش‌تر علاقه‌مند به انجام فعالیت با همسالان خود است.

اجازه دهید تجارب لی‌لا را بخوانیم:

چهار سال است که از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کنم و واقعاً احساس می‌کنم داروها، زندگی‌ام را تغییر داده‌اند. خوب است که دیگر والدینم مدام نگران من نیستند. من دوستانی دارم و مشغول فعالیت‌هایی هستم، اما به خاطر اختلال افسردگی و مصرف دارو، احساس شرم زیادی می‌کنم. هیچ‌یک از دوستانم نمی‌دانند که من برای درمان افسردگی خود دارو مصرف می‌کنم؛ درواقع من چنان فضای شادی را به وجود آورده‌ام که گاهی اوقات، مرا با عنوان معرکه‌گیر مورد خطاب قرار می‌دهند. فقط نگرانم که اگر آنها متوجه این موضوع شوند ممکن است نظرشان تغییر کند و اینگونه تصور کنند که من مناسب دوستی نیستم.

خوشبختانه، دکتر و والدین لی‌لا توانستند افسردگی او را تشخیص و با داروهای مناسب آن را درمان کنند تا بتواند از زندگی خود لذت ببرد. واضح است که وضعیت لی‌لا به‌گونه‌ای است که از کنترل او خارج است و با این وجود او این بخش از خود و تجربه خود را پنهان می‌کند زیرا می‌ترسد در نتیجه بازگویی تجاربش توسط همسالان خود طرد شود. آیا شما هم تجربه مشابهی داشته‌اید؟ مثلاً تجربه بیماری یا شرایط مشابه دیگری که مجبور شده‌اید آن را از دید دیگران پنهان کنید؟

جف

جف پسر خوبی است و خانواده خوبی دارد. عملکرد او در مدرسه قابل قبول است و در اکثر ورزش‌ها مهارت دارد. او به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، اما هرگز احساس نمی‌کند که به اندازه کافی خوب است؛ بنابراین برای جلب رضایت دیگران از مسیر خود خارج شده و سعی می‌کند صحبت‌هایش باب میل دیگران باشد، یعنی همانی باشد که دیگران دوست دارند بشنوند، صحبت‌ها ممکن است شامل مواردی درباره آن‌ها، خودش یا موضوعات دیگر باشد. جف می‌تواند همانی باشد که شما می‌خواهید چراکه تنها خواسته‌اش خوشحالی شماست.

اجازه دهید صحبت‌های جف را بخوانیم:

من همیشه با یک ترس دائمی زندگی کرده‌ام یعنی ترس از موردانتقاد قرار گرفتن توسط دیگران، به این دلیل که فکر می‌کنم به اندازه کافی خوب نیستم. حقیقت این است که من احساس می‌کنم خیلی آدم معمولی هستم. کسی با من مشکل خاصی ندارد، من پسر موجهی